



## Cassolette de fruits de mer

05/03/2019 à 10h22

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 50 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 kg de fruit de mer (surimi, crevettes décortiquées, moules, noix de st jacques, encornets... au choix, selon les goûts)
- 1 échalote
- 2 aneths frais
- 2 bouquets de persil
- 60 cl de crème fraîche 15 %
- 20 cl de vin blanc sec
- 1/4 oignon
- 1.5 l de bouillon
- 60 g de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 chapelure fine pour la déco

### Préparation :

- Hachez le persil, l'aneth, l'échalote et l'oignon ;
- Dans une cocotte, faites revenir l'huile d'olive et le mélange d'épices quelques minutes ;
- Ajoutez le vin blanc, portez à ébullition, puis incorporez le court bouillon de poisson. Portez de nouveau à ébullition ;
- Faites cuire les fruits de mers dans le mélange pendant 5 min, égouttez, et disposez dans 4 cassolettes individuelles ;

### La sauce :

- Portez à ébullition le fond de cuisson ;
- Incorporez la crème fraîche et la maïzena. Laissez cuire le mélange, jusqu'à ce qu'il s'épaississe (5 min) ;
- Versez la sauce dans les cassolettes, recouvrez de chapelure, et mettez au four 15 min, à 230°C (th 7-8). Servez chaud.